6.074 Španielsky vtáčik 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
cibuľa	0,60	0,51	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
uhorky sterilizované b. n.	0,80	0,72	0,90	0,81	1,00	0,90	1,20	1,08
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
šunka	0,50	0,50						
hmotnosť porcie v g	103		128		139		155	
hmotnosť mäsa v g	43		53		59		65	
hmotnosť šťavy v g	60		75		80		90	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny (v MŠ šunky), na tvrdo uvarenými vajciami, uhorkami. Zvinieme, zaistíme ihlou a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a nalejeme na závitky.
Príloha: dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	501	120	13,95	5,5	1,8	3,5	0,3	15,3	1,4	0,024	0,1	0,1	0,8	0,3
B	740	178	16,0	10,5	2,5	4,3	0,4	20,6	1,7	0,03	0,1	0,1	1,1	0,1

			9							1				
C	871	209	18,57	12,6	3,1	5,0	0,5	24,9	1,9	0,038	0,1	0,2	1,2	0,2
D	1069	257	21,18	16,3	4,3	5,9	0,6	30,7	2,2	0,046	0,1	0,2	1,5	0,2